

T: Stanie na głowie z asekuracją – test mięśni brzucha wg Denisiuka

Dzisiaj chciałbym abyście spróbowały stanąć na głowie. Oczywiście w naturze a nie w przenośni. I tak już mamy dużo postawione „na głowie”.

Pamiętaj aby wykonywane dzisiaj ćwiczenia wykonać po wcześniejszej rozgrzewce, najlepiej w pozycjach niskich, na podłodze.

Ćwiczenie należy wykonywać w asyście innej osoby (najlepiej starszej od Was).

Prosty sposób dochodzenia do stania na głowie pokazuje poniższy link:

<https://www.youtube.com/watch?v=A0op55ms-bM>

Dla ułatwienia to samo ćwiczenie można wykonywać przy ścianie lub drzwiach, uważając aby wokoło nie było przeszkód w postaci telewizora, stojak na kwiatki czy stołu. Bezpieczeństwo najważniejsze

Dla wzmocnienia mięśni do tego typu zadań ruchowych proponuję wykonanie, w ramach pracy domowej, testu mięśni brzucha.

Siła mięśni brzucha. Połóż się na plecach, ręce ułożone dowolnie. Unieś nogi tuż nad podłogę i wykonuj nożyce poprzeczne tak długo, jak możesz. O wyniku decyduje czas trwania próby.



Poziom wykonania:	Kobieta	Ocena
Minimalny	10 sek.	1
Dostateczny	30 sek.	2
Dobry	1 min	3
Bardzo dobry	1,5 min	4
Wysoki	2 min	5
Wybitny	3 min	6

Wynik możesz zmierzyć sobie sama, podobnie jak ocenę. Test najlepiej aby zatwierdziła mam lub tata. Wynik z oceną proszę o przesłanie na mojego Messengera w postaci np. fotografii rodzica z widocznym wynikiem lub skanem wyniku z podpisem rodzica.

Podobnie można postąpić podczas udanego stania na głowie – potwierdzenie stanowi wystawienie pozytywnej oceny.